



Notas de PEN: Dato #20

Publicado por Parent Education Network: 500 W. Lott St, Suite A Buffalo, WY 82834
Toll-free *1-877-900-9736 or * (307) 684-7441; Website: www.wpen.net

Excesivas Actividades

Nuestro estilo de vida, fuerza a los niños a imitarnos. Los estudiantes a veces van de campos de fútbol, reuniones en la escuela a lecciones de piano - comiendo rápidamente en el camino y acostándose de noche muy cansados.

Una buena elección de actividades trae buenos resultados.

- ✓ Involucre a su hijo en la elección de actividades.
- ✓ Elija pocas y buenas actividades en lugar de muchas.
- ✓ Busque actividades de interés para su hijo.
- ✓ Estimule una buena participación en cada actividad que su hijo ha elegido para que pueda tener éxito.
- ✓ Las actividades elegidas deben servir para reducir el estrés, no para aumentarlo.
- ✓ Permita a su hijo un tiempo para descansar cuando no tiene ninguna actividad.



Con la mejor de las intenciones, tratamos de organizar las actividades y eventos en la vida de nuestros hijos de acuerdo con lo que tiene sentido para nosotros. Lo que ocurre es que los niños tienen una visión diferente del mundo que nosotros.

Necesitamos detenemos y escuchar a nuestros hijos. Sus sentimientos, emociones y actividades pueden ayudarnos a determinar si se sienten recargados de actividades. Puede ser tiempo de disminuir las actividades de nuestros hijos si nota que tienen entusiasmo en actividades que hacían en el pasado.

Existe una manera de aliviar a nuestros hijos si están estresados. Tenga que limitar las actividades y llevarlas a un nivel más manejable.

Para encontrar la actividad correcta, primero debe conocer a su hijo. ¿Se queja de no tener más tiempo libre? ¿Necesita más tiempo solo de otros niños? ¿Trabaja bien en equipo, o solo? ¿Le gustan las actividades que requieren esfuerzo físico o mental? ¿Son líderes o se sienten más a gusto siendo parte del equipo? Responder a estas preguntas es importante para saber si su hijo sufre por exceso de actividad.

El sobrecargo de actividad y el estrés que esto produce, pueden privar a su hijo de una infancia sin preocupaciones.



- Los niños que dan el 100% de ellos en una actividad de su elección, estarán menos estresados que si participan un poco en cinco actividades diferentes.
- Las actividades con un gran propósito hacen a los niños dar lo mejor de sí, pero los niños también necesitan actividades que les permitan disfrutar del placer de jugar.
- Las actividades por las que su hijo siente pasión, deben ser prioritarias. Las primeras actividades que deben ser eliminadas, son aquellas por las que su hijo muestra poco interés.
- Determine por qué su hijo hace cada actividad. Si es por placer, dele tiempo para que haga esa actividad.
- Algunos niños se sienten estresados por el tipo de actividad o por cómo está organizada, un cambio por una actividad menos competitiva puede ser lo que el niño necesita.
- Haga tiempo para planear actividades familiares de reunión, en vez de competición.
- Su hijo puede estar más interesado en una actividad que es única en vez de una que todos hacen.
- Averigüe si su hijo está haciendo una actividad porque es bueno en ella en vez de porque le gusta. Si la actividad lleva mucho tiempo, es importante que realmente les guste.